

## Alimentació

- L'esmorzar ha de continuar abundós i a taula; no ha de menjar llaminadures entre àpats, ni suc de fruita o refrescos per beure. Quan tingui set ha de beure aigua. El menjar ràpid segueix associat a un menjar festiu i en grup d'amics. Però l'alimentació quotidiana segueix sent la casolana, "de la cuina a la taula".
- Evitar el consum de tota mena de begudes ensucrades: suc artificial, iogurts líquids, refrescos, així com les esportives/energètiques.
- L'adolescent ha de conèixer bé quins són els principals problemes associats amb una mala alimentació (obesitat, càries, anèmia, descalcificació, restrenyiment, anorèxia...) i d'eventuals empatsos, infeccions o al·lèrgies. Ha d'intentar prevenir-los o resoldre'ls.
- Si amaga vòmits, el menjar, o es veu anòmalament gras, consulteu-ho a l'equip de pediatria.
- Podeu consultar [L'Alimentació saludable en l'etapa escolar](#), Agència de Salut Pública de Catalunya, 2017 i [Petits canvis per menjar millor. La Guia](#). Edició 2018
- Enllaç decàleg alimentació saludable.  
[http://www.familiaysalud.es/sites/default/files/3\\_decálogo\\_alimentacion\\_catalan\\_v2.pdf](http://www.familiaysalud.es/sites/default/files/3_decálogo_alimentacion_catalan_v2.pdf)

## Cura i higiene

- El noi/a ha de conèixer el risc d'infecció de pírcings i tatuatges.
- En la mesura que tingui acne, ha d'aprendre l'autocura consultant amb l'equip pediàtric.
- El noi/a aprendrà que quan es dorm menys de 7 hores o més de 10 la manca d'atenció i la somnolència dificulten els aprenentatges i la vida social.
- Consell de dutxar-se cada dia i utilitzar un sabó/xampú adequat al seu tipus de pell.
- Aprendrà a raspallar-se a més de les dents, les genives just en acabar cada àpat.
- Cal insistir que es posi protecció solar quan sigui necessari.

## Prevenió de riscos

- La sensibilitat sexual és el preludi de l'activitat sexual. És tant important conèixer les diverses formes d'activitat sexual com saber les conseqüències possibles de qualsevol penetració vaginal (especialment l'embaràs i les malalties de transmissió sexual) i conèixer les mesures de prevenció adients. Cal fer educació afectivosexual. Podeu consultar: [www.sexejoves.gencat.cat](http://www.sexejoves.gencat.cat), [www.centrejove.org](http://www.centrejove.org), [www.consultajove.net](http://www.consultajove.net) així com la [Guia d'Actuacions Preventives a l'Adolescència](#). Direcció General de Salut Pública; 2004.
- Informació del Centre Jove d'anticoncepció i sexualitat CJAS, i del servei per Whatsapp. Disposen d'un telèfon 687748640, on de manera confidencial i privada els poden assessorar en temes d'anticoncepció i sexualitat.

- Durant aquesta etapa és molt important tenir en compte el paper dels adults propers en la prevenció dels futurs problemes relacionats amb el consum d'alcohol i altres drogues (cànnabis, estimulants, etc.) i saber que es poden evitar:
  - Proporciant un model apropiat de comportament (no bevent alcohol perquè no hi ha cap consum segur ni abusar-ne mai, no conduir vehicles després d'haver begut...)
  - Transmetent de forma clara als fills què és el que els pares/educadors esperen d'ells en relació al consum d'alcohol i altres drogues
  - Disposant d'informació adequada sobre les característiques (origen, efectes, riscos principals, etc.) de les substàncies més consumides pels joves (<http://drogues.gencat.cat>)
- Cal parlar amb els fills sobre els problemes de salut associats al consum de tabac, alcohol i altres drogues.
- Es tracta d'una edat on la iniciació al tabaquisme és molt freqüent. Cal fer intervencions que reforcin les habilitats per fer front a les pressions. Algunes escoles desenvolupen programes específics (classe sense fum, Salut i Escola, etc.) Cal fomentar conductes de deshabitació del tabac a casa.
- Sobretot s'ha d'educar el noi/a en assertivitat. Cal que sàpiguen ser individus autònoms enmig d'una societat de masses (autoafirmació personal dins del grup).

## Seguretat i prevenció de lesions

- Les cremades produïdes pel foc o l'electricitat poden suposar un risc per als preadolescents, a qui cal supervisar quan manipulin elements que podrien causar una lesió. A les revetlles, i en altres ocasions similars, cal que adquireixin només articles pirotècnics homologats i apropiats per a l'edat dels nens que els hauran d'utilitzar, i que la família supervisi sempre el seu ús.
- És convenient que els nois/noies sàpiguen com obtenir ajuda en cas d'emergència, especialment si no compten amb l'ajuda d'una persona adulta. Se'ls ha d'ajudar a memoritzar els números de telèfon que podrien utilitzar, com el 112 (emergències) o el 061 (Sanitat Respon).
- Quan circulen pel carrer com a vianants, han d'utilitzar sempre la vorera (si n'hi ha), respectar els passos de vianants i semàfors, i seguir altres normes de seguretat viària. Quan viatgen en bicicleta, motocicleta o automòbil, han d'utilitzar el casc i els dispositius de retenció apropiats (cinturó de seguretat i, si la seva alçada encara ho fa necessari, elevadors homologats).

## Evolució madurativa

- Convé dir a la noia que és important anotar-se a l'agenda el dia d'inici i fi de cada nova menstruació.
- Cal tenir en compte (i explicar-li al noi) que es poden presentar les pol·lucions nocturnes.
- La preadolescència o primera adolescència és aquesta fase d'autoconfiguració personal en què necessita apartar-se dels models familiars (inclús enfrontar-s'hi) perquè aflori la seva originalitat. Òbviament, imita alguns referents, però no són els familiars, sinó del grup d'amics. Se'n diu l'edat de la "mort del pare" perquè lluita

contra l'autoritat dels pares, i els pares pateixen, ja que sembla que els vulguin estripar l'autoritat.

- Es tracta d'un renaixement com el que tots hem fet en aquesta edat. Això convé que no ho oblidem per poder gaudir d'aquest moment difícil del fill o filla, ple d'inseguretats i perplexitats, però amb la necessitat d'autoafirmació, inicialment simple i rotunda, que pot semblar-nos radical.
- Malgrat que ens pugui costar, segueix requerint el nostre suport afectiu i el nostre control dels deures escolars. Potser hem d'aprendre noves formes d'acostar-nos-hi.
- Tan important com la capacitat de tolerància és la necessitat de contenció en certs moments. Hem d'estipular límits realistes, adaptats a la nova situació, pactats, però límits.
- No s'han d'invertir els papers de pares i fills, però és cert que la infància s'ha acabat, i que ara requereixen un tracte i un estatus diferent: autonomia progressiva, però encara sense plena autodeterminació.
- És una edat d'alta sensualitat i sensibilitat personals, focalitzades en alguns dels seus interessos.
- Els pot agradar la lectura de llibres, l'audició de la seva música preferida i el contacte electrònic constant amb els seus amics.
- Hem de seguir premiant més l'esforç que els resultats.
- A més de practicar algun esport, és recomanable, sempre que es pugui, desplaçar-se caminant o amb bicicleta.
- L'adolescència està a la fase més efervescent. La lluita contra l'autoritat dels pares, junt amb les contradiccions i la necessitat d'autoafirmació rotunda (amb aparença d'idealisme radical) porten a enfrontaments a vegades durs.
- Vol ser tractat com responsable, però no accepta cap responsabilitat. Sembla que "passi" dels pares, i els pares pateixen perquè perden l'autoritat.
- Els pares han d'aprendre tant com els fills a travessar aquesta nova situació, sent conseqüents, pactant límit o condicions de convivència realistes i viables.